

Kost registrering

Navn: _____ Alder: _____ Vægt: _____ Højde: _____ Dato: _____

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Morgenmad: Kl.:			
Mellemmåltid Kl.:			
Frokost: Kl.:			
Mellemmåltid: Kl.:			
Aftensmad: Kl.:			
Snack:			
Drikkevarer:			

Kost registrering

Navn: _____ Alder: _____ Vægt: _____ Højde: _____ Dato: _____

Søvn, timer:			
--------------	--	--	--

- Der udvælges tre hverdage, hvor det er muligt at registrere så meget af maden / drikkevarer som muligt
- Der nedskrives alt hvad der spises og drikkes (mad, slik, kager, juice, vand, the/kaffe)
- Maden skal ikke vejes, blot noteres i ca. mængder (f.eks. 1 æg, 2 æbler, 2 skiver brød, 1 glas juice), hvis det er muligt

God Fornøjelse :o)